



CENTRE  
CÍVIC  
POBLENOU

# Activitats i Serveis

Octubre -  
Desembre  
2020



Ajuntament  
de Pineda de Mar



# Serveis

*Degut a la situació excepcional, alguns dels serveis habituals queden suspesos fins a nou avís. Segueixen els següents:*

**Informació i acollida //** Tot el que necessites saber sobre l'activitat del Centre Cívic Poblenou, així com d'altres informacions municipals d'interès general. T'atendrem personalment, per telèfon o per correu electrònic.

**Assessorament a grups i associacions //** Tens dubtes sobre tràmits relacionats amb el món associatiu? Et donem un cop de mà. Pots demanar informació per correu electrònic o concertant una entrevista personal.

**Cessió i lloguer d'espais per a entitats //** Espai per a la realització de reunions, conferències, trobades, etc. Pregunta al taulell d'informació com has de fer la sol·licitud.

**Serveis Socials d'Atenció Primària //** Horari d'atenció: De dilluns a dijous de 9 a 13 h i dimecres de 15 a 18 h.

**Servei de mobilitat internacional per a joves //** Vols buscar feina a l'estranger, estudiar idiomes, formar-te en un altre país, fer un voluntariat internacional... vine i t'informem. Podràs trobar-nos, al centre cívic, el tercer dijous de cada mes, de 16 a 20 h.

**Polícia de proximitat //** Els ciutadans podran sol·licitar una entrevista personalitzada amb el seu Policia de Barri per tractar assumptes del seu interès. Podràs trobar-lo, al centre cívic, cada dijous de 9.45 a 11.45 h.





# Cursos i Tallers

Salut i creixement personal

Expressió i Creativitat

Expressió i Dansa

Música

Recursos

Activitats complementàries





## Salut i creixement personal

### KUNDALINI IOGA

Durant les sessions de Kundalini ioga es realitza un treball dirigit tant al cos com a la ment. Al nostre cos l'energia es mou a través de canals anomenats «nadis». Perquè l'energia flueixi, s'utilitzen diverses tècniques, algunes molt característiques com la «respiració de foc», i d'altres més comunes en els diversos tipus de ioga, com les «asanas» o postures, els «mudras» o gestos amb les mans.

Cal portar una estoreta, una petita manta i un coixí.

**Dilluns, del 19 d'octubre al 7 de desembre, de 19 a 20.30 h (8 sessions)**

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Sílvia Màrquez

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### TAI TXI / TXIKUNG

El Tai txi i el txikung són una pràctica xinesa tradicional per a la ment i el cos, que utilitza sèries lentes de moviments corporals i respiració controlada.

Es realitza per millorar l'equilibri, la flexibilitat, la força muscular i la salut en general.

Cal portar roba còmoda i mitjons.

**Dilluns, del 5 d'octubre al 14 de desembre, de 10 a 11 h (10 sessions)**

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Cristina Molina.

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### HATHA IOGA

Al Hatha yoga es treballa des del moviment del cos (postures) i la respiració per connectar amb nosaltres mateixos, trobant el nostre equilibri i harmonia. Realitzar i conèixer el ioga és obrir un parèntesi dins la rutina, mitjançant el treball amb el cos, la ment i l'energia per donar permís al descans i a la relaxació.

Es treballa la flexibilitat, la força i l'equilibri amb el cos.

Amb la ment, treballem el calmar-la i poder gaudir de tots els moments presents.

**Dimecres, del 7 d'octubre al 25 de novembre, de 10 a 11.30 h (8 sessions)**

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Cristina Ishwari Yoga

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### TALLER DE RELAXACIÓ

En aquest taller practicarem diverses tècniques de respiració.

Gaudirem del nostre Ser posant l'atenció dins nostre i utilitzarem diferents tècniques de respiració, amb cants de mantres, pranayamas i relaxació; tant asseguts, estirats i en moviment, i descobrirem quina és la que més s'adapta a nosaltres, i així sabrem en quina ens sentim més còmodes.

**Dimecres, del 7 d'octubre al 16 de desembre, de 19.30 a 20.30 h**

Preu: Aportació conscient.

A càrrec d'Inés Gutiérrez Gutiérrez, Eva Batista Marsou, Cristina Gil Coy, Juli Murillo Arazo

Cal portar: estoreta, petita manta i mitjons

Organitza: GONG

## **ANEM A CAMINAR**

Durant una hora, es fa una llarga passejada en un ambient agradable i distès.

**Dilluns, del 20 d'abril al 27 de maig d'11 a 12 h**

Activitat gratuïta

Quota de soci: 20 euros (no pensionistes) i 15 euros (pensionistes).

A càrrec d'Eva Maria Pastor

Cal portar: roba còmode i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

## **GINNÀSTICA PASSIVA**

L'objectiu d'aquestes sessions és treballar tots els músculs, amb o sense material, de manera que es tonifiquin tots els grans grups musculars amb la intensitat que cada alumne requereixi. També es realitzaran estiraments i es treballarà la flexibilitat, sobretot, tenint en compte la reeducació postural.

**Dimarts i dijous, de l'1 d'octubre al 27 de maig, de 16.30 a 17.30 h**

Preu: 55 euros per curs

Quota de soci: 20 euros anuals (no pensionistes) i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Eva Maria Pastor

Cal portar: roba còmode, estora i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques

## **GINNÀSTICA CORRECTIVA**

En aquest curs, farem estiraments, enfortirem la nostra musculatura i, així, millorarem la nostra postura. A més, treballarem la coordinació mitjançant coreografies senzilles.

**Dilluns, dimecres i divendres, del 2 d'octubre al 29 de maig de 16 a 17 h**

Preu: 55 euros/curs (dos dies la setmana).

Quota de soci: 20 euros anuals (no pensionistes) i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec d'Assumpta Cantal

Cal portar: roba còmoda, estoreta i tovallola

Organitza: Associació de Dones Pinedenques



# **Expressió i Creativitat**

## **TALLER D'ESCRITURA CREATIVA**

Escriure és un joc. Juguem amb les paraules de la mateixa manera que juguem amb la història, i així també juguem amb nosaltres mateixos per creure que tot és possible gràcies a la imaginació. Els objectius principals del taller són aprendre a escriure de forma literària i conèixer els recursos que s'utilitzen per a crear relats i poesies. Llegirem textos concrets per arribar a comprendre els mecanismes que intervenen en aquest procés creatiu, i després generarem les nostres pròpies idees i les concretarem lingüísticament.

**Dilluns, del 19 d'octubre al 7 de desembre, de 17.30 a 19 h (8 sessions)**

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Daniel Masot.

Organitza: Centre Cívic Poblenou

## **COSTURA CREATIVA I RECICLADA**

L'objectiu del taller és potenciar la nostra creativitat per dissenyar i confeccionar peces a mida que ens siguin útils en el nostre dia a dia. Partirem d'uns models i dissenys de confecció que seran comuns per a tot el grup i es fomentarà que cada participant es pugui personalitzar la seva creació i convertir-la en una peça única. Farem servir teles i materials diversos i així mateix reaprofitar aquells retalls o peces de roba que ja no fem servir per donar-los una nova vida.

Caldrà portar tisores, didal, agulles de cap i de cosir i cinta mètrica; seran benvingudes regle per poder tallar roba, rase de tall, cuter rotator, màquina de cosir, teles variades...

**Dimarts, del 6 d'octubre al 24 de novembre, de 18.30 a 20.30 h (8 sessions)**

**Preu: 40 euros; 38 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda. Material inclòs.**

A càrrec de Montse Jiménez

Organitza: Centre Cívic Poblenou



## **Expressió i Dansa**

### **DANSA DEL VENTRE**

Aprèn a ballar una de les danses més exòtiques que hi ha, per posar-se en forma i despertar la part interior més femenina.

Cal portar roba còmoda i mitjons (l'activitat es realitza descalça)

**Dimecres, del 7 d'octubre al 26 de maig, de 19.30 a 20.30 h**

Preu: 55 euros el curs

Quota de soci: 20 euros anuals (no pensionistes) i 15 euros anuals (pensionistes).

A càrrec de Maria Yamila

Organitza: Dones Pinedenques.

### **GRUP DE TEATRE**

Aquest grup de teatre està en funcionament i tenen moltes ganes d'incorporar nous actors i actrius a les seves interpretacions. Si t'agrada el teatre i vols conèixer gent nova, aquest és el teu grup!

**Dimecres, del 7 d'octubre al 9 de juny, de 18 a 20 h**

Activitat gratuïta

A càrrec de Cristóbal Laso

Organitza: Associació Gitana de Pineda de Mar





## Música

### UKELELE

Taller per descobrir l'ukelele, un instrument de corda molt accessible per iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical. Fàcil de fer sonar i de transportar, amb poques sessions permet realitzar interpretacions instrumentals: melodies, cançons i peces grupals. Podràs passar bones estones en solitari o amb les amistats tocant les teves cançons preferides.

Cal que portis el teu Ukelele.

**Dimecres, del 7 d'octubre al 9 de desembre, de 19 a 20 h** (10 sessions)

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Pep Romaguera

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### TALLER D'INICIACIÓ A LA TROMPETA

Si tens 12 anys o més i t'interessa aprendre a tocar la trompeta o algun altre instrument de vent, aquest és el teu taller.

**Dimarts, del 6 d'octubre al 15 de juny, de 19.45 a 20.45 h**

Activitat gratuïta

A càrrec de Toni Soldado

Organitza: Timbalers de l'Alt Maresme

### TALLER DE GUITARRA

Taller per descobrir la guitarra flamenca. És un taller grupal que s'adapta a l'evolució de cada alumne.

**Dimarts, del 6 d'octubre al 15 de juny, de 18 a 19.30 h**

Preu: 5 euros /mes

A càrrec de Manuel Jiménez

Organitza: Associació Gitana de Pineda de Mar



## Recursos

### TREU PROFIT AL TEU TELÈFON MÒBIL

Taller pràctic per aprendre a fer ús del teu Smartphone. Aprendrem a desar els contactes a l'agenda, utilitzar el calendari, posar una alarma, accedir a internet, fer fotos i vídeos amb el telèfon, enviar o reenviar contingut i molt més.

Cal portar un mòbil amb sistema Android.

**Divendres, del 9 d'octubre al 27 de novembre, de 10 a 11.30 h** (8 sessions)

Preu: 15 euros; 13 euros per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda.

A càrrec de Marçal Mora.

Organitza: Centre Cívic Poblenou

### **ESCOLA D'ESCACS**

Si vols aprendre a jugar a escacs o perfeccionar la teva tècnica, vine!

**Divendres, del 2 d'octubre a l'11 de juny**

**Nivell inicial: de 17.15 a 18 h**

**Nivell mig: de 18 a 18.45 h**

**Nivell avançat: de 18.45 a 19.30 h**

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar

### **CLUB D'ESCACS**

**Divendres, del 2 d'octubre a l'11 de juny, de 19.30 a 20.15 h (adults)**

Preu: 15 euros (activitat gratuïta per a socis)

A càrrec de Josep Guevara

Organitza: Club d'Escacs de Pineda de Mar

## **Activitats complementàries**

### **DIA DELS DRETS DELS INFANTS. 20 DE NOVEMBRE**

#### **Contacontes. Contes de Hans Christian Andersen**

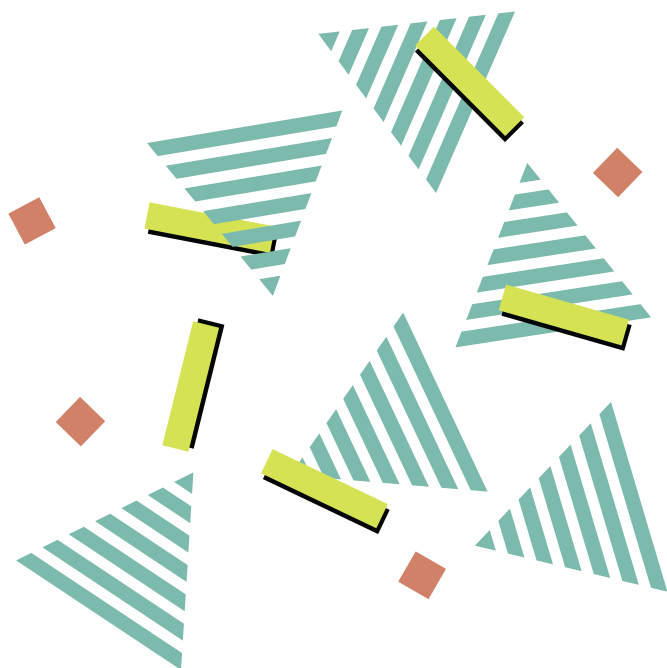
La Marieta, una pagesa dolça i divertida serà l'encarregada d'explicar-nos aquest recull de contes de Hans Christian Andersen, conegut sobretot pels seus contes infantils, alguns inspirats en rondalles i llegendes nòrdiques, però la majoria inventats per ell i caracteritzats per una gran imaginació, humor i sensibilitat.

**// Divendres, 20 de novembre, a les 17.30 h**

A càrrec d'Eva González.

Activitat gratuïta. Reserva la teva entrada.

Organitza Centre Cívic Poblenou



## Com inscriure't en una activitat del Centre Cívic Poblenou

### Quan?

A partir del 16 de setembre de 2020



### Què cal fer?

1. Adreçar-te al Centre Cívic Poblenou per a formalitzar la pre-inscripció.
2. Feta la pre-inscripció, ens posarem en contacte amb tu per confirmar-te la plaça, rebre les dades referents al pagament i, així, formalitzar la inscripció.
3. Un cop formalitzada la inscripció, ens posarem en contacte amb tu per recordar-te l'inici del curs i informar-te del material necessari.

### Cal tenir en compte:

- La plaça no es considera ocupada fins que es presenti el comprovant de pagament. En cas que no es presenti dins el termini de 5 dies naturals, la plaça quedarà vacant.
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció.
- El material fungible que sigui necessari pel taller anirà a càrrec de la persona usuària.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants, i el de canviar i/o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu et demanem que no deixis al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En el cas que tinguis material, l'has de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.

### Preus i pagament de les activitats:

Els preus que s'apliquen als cursos i tallers organitzats pel Centre Cívic Poblenou són preus públics que estan recollits a les ordenances municipals. S'aplica un descompte d'entre el 10% i el 40% per a més joves de 16, majors de 65 anys i persones amb una discapacitat igual o superior al 50% reconeguda per l'ICASS o l'INSS.

Les activitats organitzades pel Centre Cívic Poblenou es poden pagar amb targeta de crèdit o dèbit.



## MESURES PREVENTIVES ENFRONT DEL COVID-19

- Totes les persones que accedeixin a l'equipament, s'hauran de desinfectar mans i sabates. El centre cívic posarà al servei d'aquestes els productes desinfectants corresponents.
- L'aforament màxim del vestíbul del centre és de 3 persones
- L'aforament de les activitats és de màxim 10 persones
- Les entrades i sortides a les activitats es faran esglaonades i en horaris estrictes i puntuals. Caldrà evitar la permanència al vestíbul i a l'espai de relació.
- Dins les sales es durà mascareta excepte per a les activitats de moviment.
- Si una persona presenta símptomes o té febre, li demanem que es quedi a casa.
- Tot el material (estoretes, tovalloles...) serà d'ús individual i en cap cas es podrà desar al centre.
- Si alguna persona no compleix aquestes mesures i/o té actituds que poden posar en perill altres persones o si mateix se li requerirà que abandoni el centre.
- En cas d'algun positiu, es seguirà el protocol establert pels serveis sanitaris.
- Tant l'Ajuntament de Pineda, com el centre cívic Poblenou podran modificar qualsevol de les disposicions esmentades anteriorment, en benefici de la comunitat i el bon funcionament de les activitats.
- Així mateix, tot queda subjecte a possibles noves instruccions de les autoritats sanitàries competents.



## CENTRE CÍVIC POBLENOU

Passeig Diputació, 8  
(cantonada carrer Pirineus)  
08397 Pineda de Mar

### **Horari d'atenció:**

Matins / de dilluns a divendres  
de 9.30 a 12 h

Tardes / de dilluns a dijous  
de 16 a 21 h i divendres de 16 a 20 h

Tel. 93 767 15 60 (extensió: 6803)

[ccpoblenou@depineda.cat](mailto:ccpoblenou@depineda.cat)

[www.pinedademar.cat](http://www.pinedademar.cat)



Ajuntament  
de Pineda de Mar